

2020 年蘭陽在地嚴選米食 創意料理競賽

競賽簡章

指導單位：宜蘭縣政府農業處、宜蘭縣農會

主辦單位：蘭陽技術學院

承辦單位：蘭陽技術學院

餐旅管理系

中華民國 109 年 10 月 15 日

「2020 年蘭陽在地嚴選米食創意料理競賽」計畫書

一、活動緣起

每個人生活中離不開飲食，同時享受飲食所帶來的幸福感受。近年來台灣食安問題層出不窮，對於過去「吃飯皇帝大」的世代，僅能有些許的懷念。

本次活動以地方特色規劃在地食材創意料理競賽，希望將環保及綠色生活概念融入日常飲食當中，引導青年學子選擇低碳食物里程(例如：如何充分利用當季、當地盛產蔬果，以減少對於環境的破壞與汙染)，讓學生了解生活不一定需要破壞環境，對保護地球盡一份心力。

蘭陽盆地好山好水好生活，本縣之無毒農產暨觀光果園以及嚴選有機米更是全國聞名，為展現蘭陽在地美食特色，藉由競賽方式，讓青年學子藉此活動，學習並培養綠色生活概念，從中去發現更多的環保概念及認識更多台灣的農特產品，藉此機會切磋研習廚藝技術，希望能更進一步的研發出創意餐點，期能珍惜社會及自然資源為前提，讓蘭陽在地美食特色和觀光資源能廣為宣傳。

並且希望藉由此活動能夠提升青年學子對環境保護概念及素養，做到降低環境的汙染、減少環境的破壞，台灣未來的餐飲環境，落實環境保護的政策。

二、參加對象：

- (一) 參加對象：宜蘭縣各國中、高中職學生含大專生共 2 組
每組 6 隊，對有機米食料理有興趣者。
- (二) 每隊人數以 3 人為限(每人限參賽 1 組)。

三、競賽方式：

- (一) 分為初賽及複賽，初賽時須繳交報名表及聲明書、學生證影本粘貼頁(社會組免填)、標準食譜書面資料於報名時間內(以郵戳日期為憑)；複賽時須至會場進行現場烹飪。
- (二) 比賽材料為蘭陽嚴選有機米搭配在地食材，由參賽隊伍自由創作一道料理(鹹、甜配料自選自帶)，料理內容必須能呈現食材特色為原則。
- (三) 呈現方式：每道菜餚分兩盤，一盤為靜態展示，一盤由評審評分。
- (四) 初賽甄選：

1.高中組 6 隊

2.國中組 6 隊

四、活動時間：

(一)報名日期：即日起至 109 年 10 月 30 日止，請將報名及參賽作品紙本郵寄，以郵戳為憑。

郵寄內容：1.參賽者報名表及聲明書一張（附錄一）。

2.學生證影本粘貼頁（附錄二），社會組免填。

3.菜餚製程表（如附錄三、四）。

4.授權書書面資料（附錄五）。

5.郵寄封面(非必要採用)。

郵寄地址：宜蘭縣頭城鎮復興路 79 號(餐旅管理系)

(二)初賽書審日期：自 109 年 11 月 9 日止

(三)109 年 11 月 30 日將入圍決賽者公告於網站

網址：[http:// http://www.fit.edu.tw/department/news?did=8](http://www.fit.edu.tw/department/news?did=8)

(四)決賽現場烹飪比賽日期:109 年 11 月 25 日(星期三)

五、競賽地點：蘭陽技術學院 烹飪專業教室（宜蘭縣頭城鎮復興路 79 號）

六、評分標準：

(一)第一階段：初賽

依書面評審分數，錄取分數最高之前 12 組與時程表將公告於網站，並以電話、mail 通知各組。初賽評審標準如下表：

表一 初賽評分一覽表

評分項目	評分比重
1.整體製作報告內容	50%
2.表達內容順暢性	30%
3.環保、節能概念	15%
4.市場行銷可行性	5%

(二)第二階段：複賽

1.入圍決賽團隊，決賽當天進行抽籤決定工作檯順序。

2.現場評審委員依參賽隊伍之現場烹調，進行小組食物製備流程評分。評分項目如下表：

表二 決賽評分一覽表

評分項目	評分比重
1.菜餚設計及整體觀感	40%
2.菜餚口味	30%
3.衛生、環保、節能概念	20%
4.展台設計擺飾	10%

七、決賽時程：

表三 決賽時程表

時間	項目	活動內容	備註
8:30~9:00	選手報到	選手報到暨領取識別證	
9:00~9:20	始業式	貴賓致詞暨裁判會議	
9:20~9:30	比賽說明	比賽規則說明	
9:30~11:00	競賽時間	評審評分時間	
11:00~11:30	場地清潔	場地清潔工作	
11:30~12:00	閉幕頒獎	得獎隊伍頒發獎杯獎狀	
賦歸			

八、獎勵辦法：

(一)依據競賽辦法分成國中組、高中組取前3名頒發獎金及獎狀：

金牌獎乙名：獎金 3,000 元及獎狀一只。取 1 名

銀牌獎乙名：獎金 2,000 元及獎狀一只。取 2 名

銅牌獎乙名：獎金 1,000 元及獎狀一只。取 3 名

佳作：成績達 80 分以上得獎隊伍獲佳作獎狀一只。

(二)入圍決賽隊伍每隊皆可獲頒發參加證書(每位)。

(三)指導老師頒發感謝證明。

九、注意事項：

- (一)凡入圍之作品，若有侵害他人之權利、非自行製作或違反政府法令，經他人檢舉並查證屬實者，主辦單位將取消作品參賽資格，其若有領得之獎金與獎狀並追繳之。
- (二)食材費用：由主辦單位提供副食材補助，金額新台幣 500 元，並於當日提供面額 500 元收據兌換補助金。
- (三)服裝規定：當日參賽者必須穿著乾淨廚師服、長褲、密合式安全鞋、廚師帽與圍裙，長髮者必須穿戴髮網。
- (四)本活動因故無法進行時，主辦單位有權決定取消、終止、修改或暫停本活動。所繳之報名費無息退還。

十、其他

(一)主辦單位準備器具清單

表四 器具清單一覽表

編號	器具	數量	編號	器具	數量
1	炒菜鍋	2	18	鐵筷	2
2	炒菜鍋蓋	1	19	鐵湯匙	2
3	炒鏟	1	20	馬口碗	8
4	蒸籠組	1	21	配菜盤	8
5	湯鍋	1	22	大鋼盆	3
6	電鍋	1	23	疏離	1
7	生、熟食砧板	各 1	24	大湯杓	1
8	不鏽鋼深盤	1	25		
9	片刀	1	26		
10	剗刀	1	27		
11	魚鱗刀	1	28		
12	削皮刀	1	29		
13	剪刀	1	30		
14	量匙(組)	1	31		
15	量杯	1	32		
16	炒菜杓	1	33		
17	大漏杓	1	34		

(二)主辦單位準備公共材料清單

表五 公共材料一覽表

編號	品名	數量
◎	嚴選有機米	約 600 克
1	蔬菜油	1 公升
2	精鹽	100g
3	砂糖	200g
4	味精	50g
5	醬油	1 公升
6	太白粉	100g
7	白胡椒粉	50g

註：副材料為創意配料請自備可為半成品

(三)主辦單位連絡方式：

- 1.連絡人：蘭陽技術學院 許良民 副主任
- 2.電話：03-9771997 轉 827、828 傳真：03-9774078

參賽者報名表及聲明書

附錄一

隊名					
作品名稱(一)		作品名稱(二)			
領隊 學生姓名		出生年月日	民國	年	月 日
指導老師 姓名		連絡電話			
老師 e-mail:					
通訊地址	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	縣(市)	區(市鄉鎮)	里	鄰
		路(街)	段	巷	弄 號 樓
就讀學校			就讀科系		
連絡電話	(日)	(夜)	(手機)		
其它共同參與人員(個人參賽者免填)					
姓名	連絡電話	E-mail			
	連絡地址				
1.					
2.					
3.					
參賽 聲明	<p>本人(團隊)參加「2020年蘭陽在地有機米食創意料理競賽」活動，本人(團隊)保證已確實了解活動簡章和公告之規定，並同意遵守各項規定。</p> <p>1.本人(團隊)具結上述各項資料正確無誤，以及所參加比賽之作品係本人(團隊)之原創著作，且不曾對外(含校內)公開發表，如有不實，願自負全部之法律責任。</p> <p>2.本人(團隊)同意上述參賽作品之相關資料，無償供主辦單位使用於在未來製作活動成果報告書、展示及未來集結成冊出版之使用。</p> <p>3.本人(團隊)同意本創意作品及相關內容授權主辦單位提供給相關單位(例.縣市政府)參考應用於地方發展上。</p> <p>聲明人(團隊)： (簽名及蓋章)</p> <p style="text-align: right;">中華民國 年 月 日</p>				
(以下欄位由承辦單位填寫)					
參賽作品編號		收件 日期	年	月	日
				檢訂 人員	

學生證影本粘貼頁

附錄二

參賽者一	
學生證正面 (實貼)	學生證反面 (實貼)
參賽者二	
學生證正面 (實貼)	學生證反面 (實貼)
參賽者三	
學生證正面 (實貼)	學生證反面 (實貼)

*社會人士免填

「2020 年蘭陽在地有機米食創意料理競賽」 附錄三

製 程 表

份量： 人份

中文菜名				隊 名	
食材分類	食材項次	物料名稱	實際用量(克)	製作流程： 選材運用理念說明	
主食材	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
副食材	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
調味料(務必詳列)	1				
	2				
	3				
	4				
	5	玉米粉	3		
營養成分/每人份(以下勿填)					
重量：		公克			
熱量	大卡	脂肪	公克		
蛋白質	公克	碳水化合物	公克		

「2020 年蘭陽在地有機米食創意料理競賽」 附錄四

製 程 表

份量： 人份

中文菜名				隊 名	
食 材 分 類	食 材 項 次	物 料 名 稱	實 際 用 量 (克)	製作流程：選材運用理念說明	
主 食 材					
副 食 材	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
調 味 料 (務 必 詳 列)	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
營養成分/每人份(以下勿填)					
重量：		公克			
熱量	大卡	脂肪	公克		
蛋白質	公克	碳水化合物	公克		

著作權授權書

附錄五

授權內容：

立書人同意授權【2020年蘭陽在地有機米食創意料理競賽】予主辦單位蘭陽技術學院為推廣綠色飲食及知識傳播將下列著作發表於活動之網站或媒體。

【著作/菜餚名稱】

所有參賽者之作品照片及食譜無償授權於蘭陽技術學院，供重製、出版、或於本活動相關之一切活動中發表。蘭陽技術學院並擁有將該參賽作品編製成任何形式的專輯、宣傳品或食譜等權利，以做推廣及傳承綠色飲食文化出版使用。

著作權聲明：

本授權書為非專屬授權，立書人仍擁有上述授權著作之著作權。立書人擔保本著作係立書人之原創性著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權，並同意其授權著作為無償授權。

立書人姓名：

身分證字號：

通訊電話：

電子信箱：

通訊地址：

立書人簽章：

中華民國 109 年 月 日

26141 宜蘭縣頭城鎮復興路79號

餐旅管理系 收

住址
收件人

資料檢核

- 參賽者報名表及聲明書一張（附錄一）
- 學生證影本粘貼頁（附錄二），社會組免填
- 菜餚製程表（如附錄三、四）
- 授權書書面資料（附錄五）